



Weidenhof Wechter Straße 42 49525 Lengerich Telefon 0 54 82 – 63 67

Unsere Lieblingsrezepte für die Woche vom 24.04. - 30.04.2023

Zucchinisuppe mit Blauschimmelkäse

Zutaten: 500 g Zucchini, 100 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Gemüsebrühe,
100 ml Sahne, 100 g Gorgonzola oder Roquefort, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zucchini waschen, halbieren und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl anbraten. Die Zucchini kurz mit anbraten und pfeffern. Anschließend mit Brühe und Sahne ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich sind.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und den Käse dazugeben. So lange rühren, bis sich der Käse aufgelöst hat und die Suppe mit Salz und ggf. noch einmal mit Pfeffer abschmecken

Zucchini-Linsen-Eintopf

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Öl, 1 EL Tomatenmark, 250 g Berglinsen,
300 g Tomaten, 500 g Kartoffeln, 200 g Möhren, 100 g Mais aus der Dose,
2 EL Gemüsebrühe, 2 TL Paprika edelsüß,, 1 Bund Petersilie, 300 g Zucchini,
Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Öl in einem Topf anschwitzen. Tomatenmark zugeben und etwas mitbraten. Linsen und Lorbeerblätter zufügen und 1,5 l Wasser angießen. Alles aufkochen und im offenen Topf etwa 20 Minuten garen.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und enthäuten. Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen, entkernen und würfeln.. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Möhren schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Tomaten, Kartoffeln und Möhren mit der Gemüsebrühe und dem Paprikapulver zu den Linsen geben. Alles im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Schieben schneiden. Das restliche Öl in eine Pfanne erhitzen und die Zucchini darin ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Am Ende der Garzeit die Zucchini, Mais und Petersilie zu den Linsen geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.

TIPP: Tomaten durch stückige Tomaten in der Dose ersetzen.

Wok Gemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

Zutaten: 1 EL Öl, 1 kleines Stück Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Chilischote, 200 g Möhren, 200 g Paprikaschoten, 1/2 Spitzkohl, 2 EL Sesam, 1 TL Sojasauce

Ingwer und Knoblauch schälen und klein hacken. Chili entkernen und ebenfalls klein hacken. Öl im Wok oder Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und anbraten. Möhren schälen und klein schneiden. Paprika waschen, Spitzkohl putzen, Strunk entfernen, beides klein schneiden und in den angebratenen Gewürze anbraten. Wenn das Gemüse bissfest andgedünstet ist, dieses aus dem Wok entfernen. Nochmal ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Anschließend das Gemüse wieder in den Wok geben. Mit Sojasauce würzen, solange auf der Flamme stehen lassen bis alles warm ist. Dazu Reis servieren.

Chakalaka - traditionelle südafrikanische Beilage

Zutaten: 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Chilischote, 1 rote Paprika, 1 grüner Paprika, 500 g Möhren, 400 g Spitzkohl, 100 ml Olivenöl, 1 EL Cayennepfeffer und Paprikapulver, 1 Dose Erbsen, Salz, Pfeffer

Knoblauch schälen und zerdrücken. Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischote waschen und hacken (wenn man es nicht zu scharf mag, sollten die Kerne aus der Chilischote entfernt werden). Die Paprikaschoten waschen und in Streifen schneiden. Die Möhren waschen, ggf. schälen und hobeln. Den Spitzkohl putzen und ebenfalls hobeln. Knoblauch, Zwiebeln und Chilischote in 50 ml Olivenöl anschwitzen. Dann Paprika zugeben und unter Rühren 2-3 Minuten garen lassen. Anschließend Möhren, Kohl, Cayennepfeffer, Paprika und die restlichen 50 ml Olivenöl dazugeben und weiterbraten. Nun die Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Chakalaka kann warm sowie kalt gegessen werden. Der Geschmack entfaltet sich am besten, wenn er erst ein paar Stunden stehen gelassen wurde.

Radieschen-Apfel-Salat

Zutaten: 1 Bund Radieschen, 2 Äpfel, 1-2 Gewürzgurken je nach Größe), 1 Zwiebel, 100 g pikanter Gouda, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwa 4 Stängel Petersilie

Die Radieschen putzen und waschen. Die Äpfel waschen. Äpfel und Radieschen in Stifte schneiden. Zwiebel schälen. Den Käse und die Zwiebel fein würfeln. Petersilie grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Aus dem Öl und dem Zitronensaft Dressing herstellen und über die Zutaten geben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Kurz ziehen lassen und anschließend servieren.

Dazu passt Vollkornbrot mit frischer Butter.